取扱説明書

OMRON

オムロン 脈拍計
HR-500U

- ■ このたびは、オムロン商品をお買い上げいただきましてありがとうございました。
- ■ 安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
- ■ 本書は、いつもお手元においてご使用ください。
- ■ 本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。

All for Healthcare

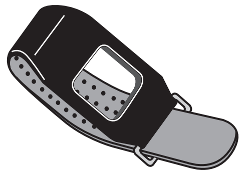
■本書に記載しているイラストはイメージ図です。

1 次のものが入っていますか

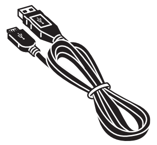
箱の中には次のものが入っています。
万一、不足のものがありましたら、
オムロンお客様サービスセンター
（☎電話 0120-30-6606）までご連絡ください。

本体

リストバンド
※消耗部品です



専用
USB ケーブル



取扱説明書
（本書：品質保証書付き）

品質保証書

このたびは、オムロン商品をお買い求めいただきありがとうございました。商品は厳重な検査をおこない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理または交換いたします。
※商品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

販売名	オムロン 脈拍計 **HR-500U**
ご芳名	
ご住所	
TEL	（　　　）

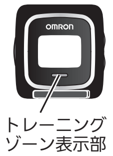
※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいてください。

お買い上げ店名	㊞
住　所	TEL
お買い上げ年月日	年　　月　　日

発売元
オムロン ヘルスケア株式会社
〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪53番地

HBE-910U　1883301-2B

2 この脈拍計について



HR-500U はジョギングおよびウォーキング用に設計された脈拍計です。手首に巻きつけることで、ワークアウト * 中の脈拍数 ** を 4 色のトレーニングゾーンでお知らせします。

* ワークアウトとは、一般的に健康を保つための運動、シェイプアップのためのトレーニングをさす言葉ですが、本書では、自ら意識的におこなうジョギングやウォーキングなど 1 回分のトレーニングのことをいいます。

** 1 分間に、心臓が血液を送り出す際に動脈が拍動する回数を脈拍数といいます。

トレーニングゾーンについて

オムロンのトレーニングゾーンは、現在の脈拍数が最大脈拍数 * の何パーセントにあるかを４つのゾーンに分けて表したものです。
ゾーンにより運動強度を知ることができ、目的に合わせて適切な強度で効率よく運動していただくことができます。

* 最大運動強度のときの脈拍数です。

現在の脈拍数／最大脈拍数	トレーニングゾーン表示部の色	適した運動の目的
85% 以上	レッド	パワー、スピードを高めたい
67.5% 以上 85% 未満	イエロー	心肺機能を高めたい
50% 以上 67.5% 未満	グリーン	脂肪を燃焼させたい、持久力を向上させたい
50% 未満	ブルー	ウォーミングアップ、クールダウンしたい

重要 激しい運動の前には必ずウォーミングアップをしてください。

3 安全上のご注意

お使いになる前に必ずお読みください。

- ●ここに示した内容は、商品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。
- ●表示と意味は次のようになっています。

警告、注意について

⚠警告	誤った取り扱いをすると、**人が死亡または重傷を負うことが想定される内容**を示します。
⚠注意	誤った取り扱いをすると、**人が傷害を負ったり物的損害 * の発生が想定される内容**を示します。

* 物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例

● 必ず守る	●記号は強制（必ず守ること）を示します。（左図は“必ず守る”）
⃠ 禁止	⃠記号は禁止（してはいけないこと）を示します。（左図は“禁止”）

⚠警告

使用にあたって

アレルギー体質の方や肌が敏感な方、装着部に骨折、傷、しびれ、腫れ、湿疹、かぶれなどの異常のある方は使用しないでください。 • 身体の異常の発生や症状を悪化させる可能性があります。	必ず守る

⚠警告

使用にあたって（つづき）

減量や運動療法などをおこなう場合は、自分だけで判断せず、医師か専門家の指導を受けてください。 • 自己判断は健康を害する原因になります。	必ず守る
運動中に身体に疲れや痛みを感じたら必ず休憩をとってください。もし痛みや不快が続くようであれば、直ちに運動を中止し、医師の診察を受けてください。 • 身体に過度の負担をかけた運動は、事故やけがの原因になります。無理のない範囲で行ってください。	
ジョギング中は画面を凝視しないでください。画面の確認は、周囲の状況が把握できる安全な場所に停止してから行ってください。 • 周囲の状況を確認せずに画面を見ると、事故やけがの原因になります。	
本体に異常な発熱を感じた場合は、直ちに使用を中止してください。 • やけどの原因になります。	
緑色 LED 発光部を直視しないでください。 • 目に悪影響を及ぼす可能性があります。	禁止
浴室内などの水のかかる場所で、充電をしないでください。 • 感電やけがの原因になります。	

USBケーブルの取り扱いについて

傷んだ USB ケーブルは使用しないでください。 • 感電やショート、発火の原因になります。	禁止

⚠注意

使用にあたって

脈拍測定以外の目的には、使用しないでください。また、ジョギングおよびウォーキング以外の運動では正しく測定できません。 • 事故やトラブルの原因になります。	必ず守る
本体は防滴性能を保有しており雨天でも使用できますが、水中につけたり、流水で洗ったりしないでください。 • 故障の原因になります。	禁止

充電池の取り扱いについて

本体を破棄するときは、取り外した充電池の⊕⊖端子にセロハンテープやシールなどを貼り付けてください。 • ショートにより、火災の原因になります。	必ず守る
充電池を火の中に入れないでください。 • 破裂してけがなどの原因になります。	禁止

USBケーブルの取り扱いについて

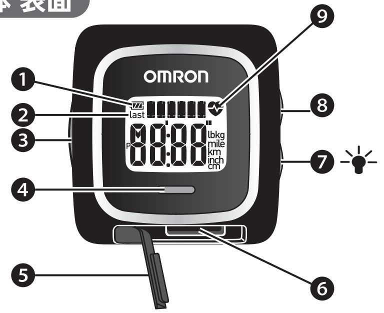
充電完了後は必ず専用 USB ケーブルを抜いて、差込口カバーを完全に閉じてご使用ください。 • カバーを完全に閉じないと本体内に水が浸入し故障の原因となります。	必ず守る
充電には必ず付属の専用 USB ケーブルを使用してください。 • 故障の原因になります。	
専用 USB ケーブルを抜くときは、ケーブルを引っ張らず、コネクタ部分を持って抜いてください。 • ケーブルの断線やショートにより、火災や感電の原因になります。	禁止

お願い

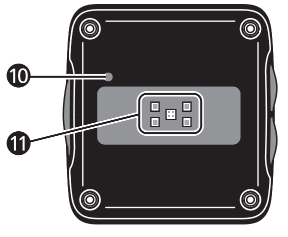
- 分解や改造をしないでください。
- 本体に強いショックを与えたり、落としたり、踏んだりしないでください。
- 本体を廃棄する際は、必ず電池を取り外してから処分してください。
（☞「17 廃棄について」）

4 各部の名前

本体 表面



本体 裏面



① 🔋 マーク
電池残量を示します

② last マーク
前回値を表示しているとき点灯します

③ [ENTER] キー
- 初めて使用するとき、3 秒以上押すと起動します
- 設定中に押すと設定値を確定します
- 時計表示中に 3 秒以上押すと装着状態を確認します
- ワークアウト測定を開始します
- ワークアウト中に 3 秒以上押すとワークアウト測定を終了します

④ トレーニングゾーン表示部
設定した最大脈拍数と運動中の脈拍数に応じて色が変化し、トレーニングゾーンをお知らせします
（☞「2 この脈拍計について」）

⑤ 差込口カバー
本体を充電するとき、このカバーを開けます

⑥ 専用 USB ケーブル差込口

⑦ [BACKLIGHT] ／ [DOWN] キー
- 設定中に押すと設定値が減ります

💡 **設定中以外に押すとバックライトが点灯します。**

⑧ [UP] キー
- 設定中に押すと設定値が増えます
- ワークアウト測定中と前回値表示中に押すと表示が切り替わります
- 時計表示中に押すと前回値を表示します

⑨ ♥ マーク
脈拍数表示中に点灯します

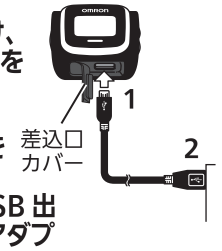
⑩ リセットスイッチ
動作異常が起きたときに押すと本体をリセットします

⑪ 緑色 LED 発光部
緑色の光を皮下の動脈に照射し反射する光を捉えることで脈拍を検知します

重要 緑色 LED 発光部を直視しないでください。目に悪影響を及ぼす可能性があります。

5 充電する

購入後初めて使用するとき、長期間充電しなかったとき、電池残量が少なくなったときには充電してください。（所要時間：約 2.5 時間）



1 差込口カバーを開け、専用 USB ケーブルを差込口へ差し込む

2 ケーブルの反対側をパソコンの USB ポート、または USB 出力に準拠した AC アダプタ（市販品）に接続する

充電が始まります。充電中は 🔋 が点滅し、充電完了後は 🔋 が点灯に変わります。

重要 充電中に本体が少しあたたかくなることがありますが、異常ではありません。

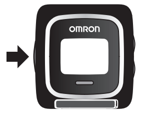
重要 充電池の特性として、充電を繰り返すたびに 1 回の使用時間は次第に短くなります。
満充電しても使用時間が著しく短くなったら電池の寿命です。
電池は交換できません。寿命がきたら電池および本体の廃棄をお願いします。
（☞「17 廃棄について」）

※電池残量が完全になくなった場合、もう 1 度起動と設定が必要となります。（☞「6 起動する」「7 設定する」） 前回値は消去されません。
※毎日、満充電したり、残量なしでの保管は電池の性能や寿命を低下させる原因となります。
※充電は 0 ～ 40℃のところで行ってください。

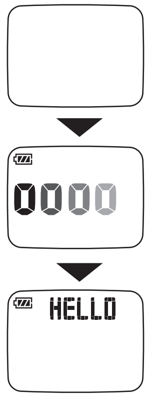
6 起動する

初めて使用するときは、下記の操作方法で本体を起動させてください。

1 [ENTER] キーを 3秒以上押す



0000 が表示されます。

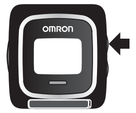


参考 起動後は、画面は常に表示されます。

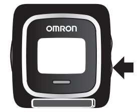
7 設定する

■使用するボタン

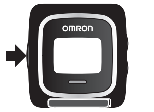
[UP] キーを押すごとに 1 つ進む。押し続けると、数値を早送りする。



[DOWN] キーを押すごとに 1 つ戻る。押し続けると、数値を早戻しする。

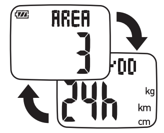


[ENTER] キーで確定し、次の項目へ移る。



参考 設定中に 5 分以上放置すると、表示が消えます。

1 地域番号を設定する

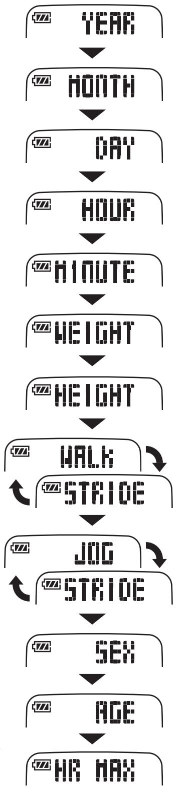


「地域番号（AREA）」を設定します。
・設定範囲：1 ～ 4

地域番号を設定することにより、時間表示や表示される数値の単位を選ぶことができます。下の表で、地域番号を確認してください。

日本の地域番号は 3 です。

地域番号	想定地域	時間表示	日付表示	体重単位	身長/歩幅単位	距離単位
1	アメリカ合衆国	12時間表示	月/日	lb	feet/inch	mile
2	ラテンアメリカ、ヨーロッパ、アジア	24時間表示	日/月	kg	cm	km
3	日本	24時間表示	月/日	kg	cm	km
4	イギリス	12時間表示	日/月	lb	feet/inch	mile



2 日付を設定する

「西暦年（YEAR）」「月（MONTH）」「日（DAY）」を設定します。
・設定範囲：
2012 年 1 月 1 日 ～
2040 年 12 月 31 日

3 時刻を設定する

「時（HOUR）」「分（MINUTE）」を設定します。
・設定範囲：
0:00 ～ 23:59
（24 時間表示）

4 体重と身長を設定する

「体重（WEIGHT）」「身長（HEIGHT）」を設定します。
・設定範囲：
体重 10 ～ 136 kg
身長 100 ～ 199 cm

5 WALK 歩幅と JOG 歩幅を設定する

「WALK 歩幅（WALK STRIDE）」「JOG 歩幅（JOG STRIDE）」を設定します。

■標準値を使うときは

初めて設定するときに点滅する数値は、設定した身長から算出した歩幅の参考値です。そのまま手順 6 へ進んでください。

■自分で設定し直すときは

10 歩程度歩くまたは走ってからの 1 歩分（つま先からつま先まで）を測ってください。
・設定範囲：WALK 歩幅 30 ～ 120 cm
　　　　　　JOG 歩幅　30 ～ 250 cm

※距離は、自動で歩く走るを分けて測定し、それぞれの歩幅と歩数から算出します。「WALK 歩幅」は歩く歩幅、「JOG 歩幅」は走る歩幅を設定してください。

6 性別と年齢を設定する

「性別（SEX）」「年齢（AGE）」を設定します。
・設定範囲：
性別 F：Female（女性） M：Male（男性）
年齢 18 ～ 79 才

※設定した年齢は自動で更新されないため、必ず毎年、誕生日ごとに年齢を更新してください。

裏面に続きます

7 最大脈拍数を設定する

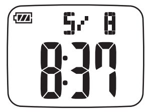
「最大脈拍数（HR MAX）」を設定します。

・設定範囲：100 ～ 240 拍 / 分

表示される数値は、設定した年齢から一般的な式で算出した値です。
最大脈拍数（HR MAX）＝ 220－年齢

※ここで設定する最大脈拍数は、トレーニングゾーンを分けるために使われる設定値です。
（☞「2 この脈拍計について」）
ご自身に適した最大脈拍数の設定につきましては、専門家の指導を受けてください。

最大脈拍数を確定すると、
現在時刻が表示されます。

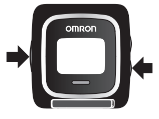


これですべての設定が終わりました。

重要 正しく設定してください。設定を間違えると正しく測定できない場合があります。

8 設定を変更する

**[ENTER］キーと
[DOWN］キーを同時に
3秒以上押す**



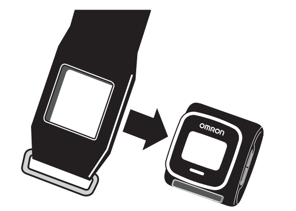
「地域番号」表示になります。
「7 設定する」の手順 1 から
操作し設定してください。

参考 変更中に 5 分以上放置すると、変更内容が破棄されて時刻表示に戻ります。

9 装着する

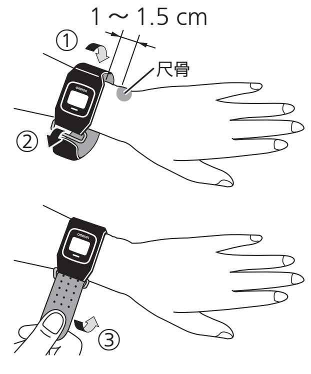
1 本体の溝にリストバンドをしっかりはめる

バンドの留め具の位置は、本体の上下どちらにも装着できます。



2 リストバンドを手首に巻く

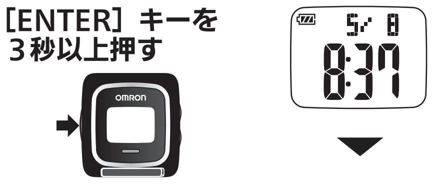
手の甲側に装着してください。尺骨にかからないよう、尺骨から 1 ～ 1.5 cm（人差し指 1 本分程度）あけます。



※リストバンドは消耗部品です。

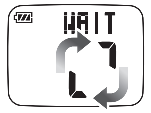
10 ワークアウトを開始する

1 [ENTER］キーを 3秒以上押す

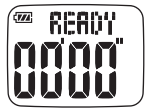


2 装着状態を確認する

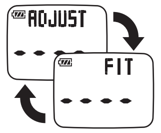
装着状態確認には 10 秒程度かかります。その間は腕を動かさないでください。



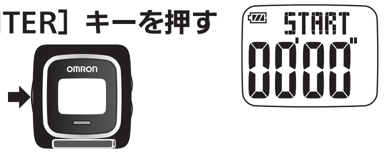
■装着が正しい場合
“READY”と表示されます。
手順 3 へ進んでください。



■装着が正しくない場合
“ADJUST” と “FIT” が交互に表示されます。リストバンドを強めに巻き直し、もう一度手順 1 からやり直してください。



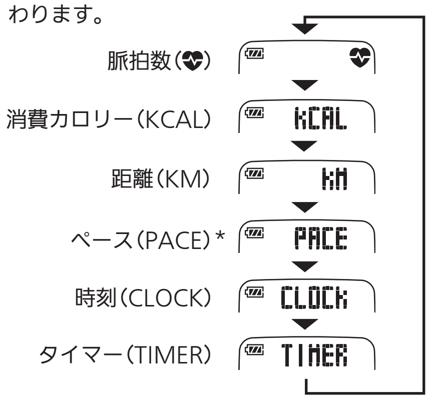
3 [ENTER］キーを押す



ワークアウト測定が始まります。

■トレーニングゾーン表示部について
“READY” と表示されると同時に、トレーニングゾーン表示部の色表示も始まります。色表示は点滅しながら変化します。
（☞「2 この脈拍計について」）

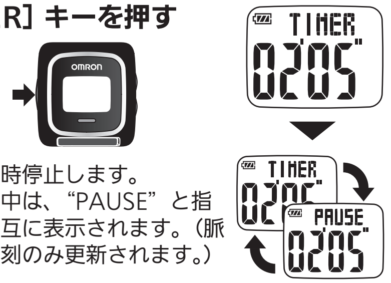
■ワークアウト中の画面について
［UP］キーを押すごとに、次のように表示が変わります。



＊ ペース（PACE）について
測定開始から現時点までの 1 キロあたりを進む時間です。

11 ワークアウトを一時停止する

[ENTER］キーを押す



測定が一時停止します。
一時停止中は、“PAUSE” と指標名が交互に表示されます。（脈拍数と時刻のみ更新されます。）

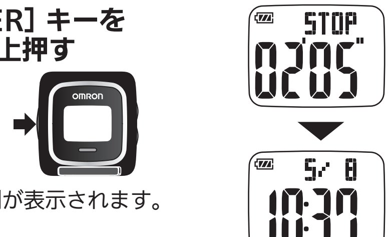
ワークアウトを再開する

[ENTER］キーを押す

“PAUSE” の表示が消え、測定が再開します。

12 ワークアウトを終了する

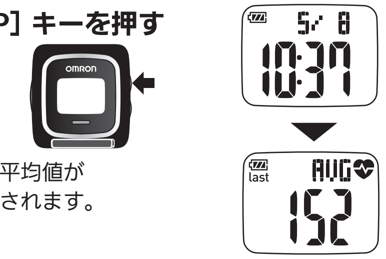
[ENTER］キーを 3秒以上押す



現在時刻が表示されます。

13 前回値を見る

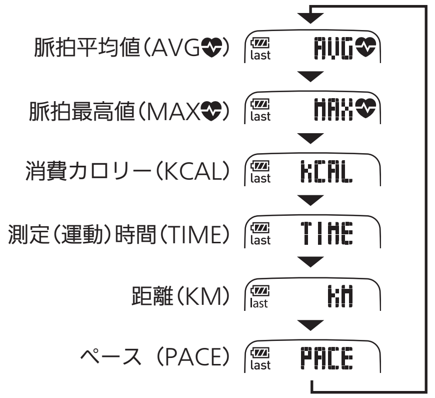
1 [UP］キーを押す



脈拍平均値が
表示されます。

2 [UP］キーを押し、表示を切り替える

次のように表示が変わります。

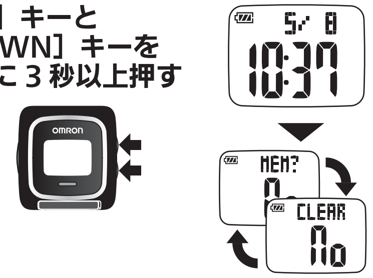


※ワークアウトを 1 分未満で終了した場合は、前回値として記録されません。

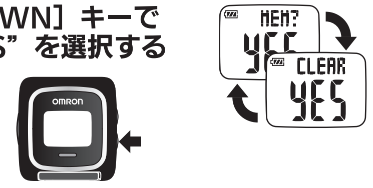
14 前回値を消去する

前回値を消去したい場合、次の手順にしたがってください。

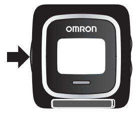
1 [UP］キーと [DOWN］キーを 同時に 3 秒以上押す



2 [DOWN］キーで “YES” を選択する



3 [ENTER］キーを押す

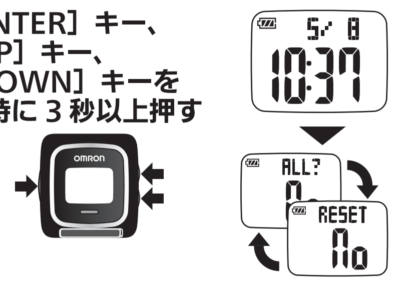


前回値が消去されます。

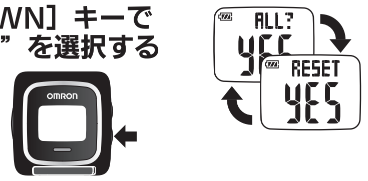
15 初期化する

設定した値と前回値をすべて消去したいときは、次の手順で初期化してください。

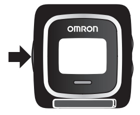
1 [ENTER］キー、[UP］キー、[DOWN］キーを 同時に 3 秒以上押す



2 [DOWN］キーで “YES” を選択する



3 [ENTER］キーを押す



画面から表示が消えます。
これで設定した値と前回値のすべてが消去されました。
再度使用する場合は起動と設定が必要です。
（☞「6 起動する」「7 設定する」）

16 お手入れと保管

■お手入れについて

いつも清潔にしてお使いください。
本体の汚れは乾いたやわらかい布で拭き取ってください。
汚れがひどいときは、水または薄めた中性洗剤をしみこませてよく絞ったやわらかい布で、拭き取ります。その後、から拭きしてください。

重要 本体内部に水などが入らないようにしてください。

本体の汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー、アルコールなどを使用しないでください。

リストバンドの汚れは水で手洗いしてください。汚れがひどいときは、中性洗剤を薄めた水またはぬるま湯につけて手洗いしてください。最後に水でよくすすぎ、陰干しして充分乾かしてください。
直射日光による乾燥、乾燥機、アイロン、ドライクリーニング、漂白はしないでください。

■保管について

次のようなところに保管しないでください。
- 水のかかるところ
- 高温・多湿、直射日光、ほこり、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ
- 傾斜、振動、衝撃のあるところ
- 化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ

乳幼児の手の届かないところに置いてください。

過放電による電池劣化防止のため、長期間ご使用にならない場合でも、2 ヶ月に 1 回は充電をしてください。

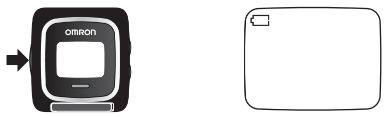
※上記の注意事項、その他の正しい使用方法をお守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。

17 廃棄について

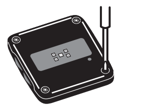
本体に使用しているリチウムイオン電池は、リサイクル可能な貴重な資源です。本体を破棄するときは、リチウムイオン電池の残量をなくした後取り外し、お買い上げの販売店またはリチウムイオン電池のリサイクル協力店へお持ちください。

Li-ion 00

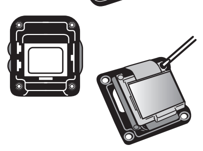
1 ▭マークが空になるまで使い切った上で、[ENTER］キーを 3 秒以上押しても表示が変化しないことを確認する



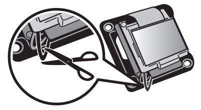
2 プラスドライバーで底面のネジを取り外す（4 箇所）



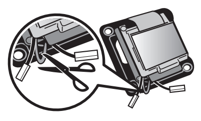
3 本体カバーを外し、ネジを取り外す（3 箇所）



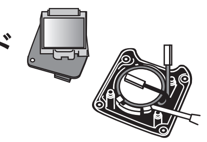
4 充電池の黒リード線 1 本を切断し、切断したリード線の先端をテープなどで覆う



5 充電池の赤リード線 1 本を切断し、切断したリード線の先端をテープなどで覆う



6 充電池の上の部品を取り外し、マイナスドライバーなどを充電池の下に挿し込み、充電池を取り外す



※取り外した充電池の端子には、電池のショートを防ぐために、セロハンテープやシールなどを貼ってください。
※充電池の液漏れや発熱によるやけどに十分注意してください。
※部品の角などで、けがをしないように十分注意してください。
※取り外した充電池の端子がショートすると発熱する恐れがあります。

18 おかしいな？と思ったら

こんなとき	原　因	対処のしかた
充電できない	接続先のパソコンが起動していない、またはUSB-ACアダプタに接続されていない	接続先のパソコンを起動させてください、またはUSB-ACアダプタに接続してください （☞「5 充電する」）
	専用USBコネクタが正しく挿入されていない	正しく奥まで差し込んでください
	室温が0℃以下または、40℃以上である	0℃以上、40℃以下の室温で充電してください
	充電池の寿命が考えられますが、充電池の交換はできません 本体の廃棄をお願いします （☞「17 廃棄について」）	
何も表示しない	本体が起動していない	[ENTER]キーを3秒以上押してください （☞「6 起動する」）
	電池残量がない	充電してください （☞「5 充電する」）
測定を開始しない	リストバンドがしっかり巻けていない	手首にしっかり巻いてください （☞「9 装着する」）
実際の距離と測定表示が合わない	「WALK歩幅」と「JOG歩幅」が正しくない	設定しなおしてください （☞「7 設定する」）
エラー表示が出た Err	動作異常が起きた	リセットスイッチを先の細いもので押した後、[ENTER]キーを3秒以上押し起動してください （リセットスイッチを押しても、設定済みの情報は消えません）

上記の方法でも直らない場合は、オムロンお客様サービスセンター（☎電話 0120-30-6606）までお問い合わせください。

19 仕　様

販売名	オムロン 脈拍計 **HR-500U**
内蔵電池	充電式リチウムイオン電池（100 mAh）
充電時間	約 2.5 時間（パソコンの USB ポートから充電した場合の充電時間）
使用可能時間	約 8 日間（満充電後、1 日 1 時間使用）
防　水	日常生活防水（IPX4）
表　示	ワークアウト時間 0 分 00 秒 ～ 59 分 59 秒（1 秒単位） 1 時間 00 分 ～ 9 時間 59 分（1 分単位） 脈拍数 30 ～ 240 拍 / 分 距　離 0.0 ～ 99.99 km ／ 0.0 ～ 99.99 mile ペース 0 分 00 秒 /km ～ 59 分 59 秒 /km（1 秒単位） 1 時間 00 分 /km ～ 9 時間 59 分 /km（1 分単位） 0 分 00 秒 /mile ～ 59 分 59 秒 /mile（1 秒単位） 1 時間 00 分 /mile ～ 9 時間 59 分 /mile（1 分単位） 時　刻 0:00 ～ 23:59（24 時間表示）／ 12:00 ～ 11:59 および 12:00 PM ～ 11:59 PM（12 時間表示） 運動消費カロリー 0 ～ 9,999 kcal
メモリ	前回値（脈拍平均値、脈拍最高値、消費カロリー、測定（運動）時間、距離、ペース）
設　定	日　付 2012 年 1 月 1 日 ～ 2040 年 12 月 31 日 時　刻 0:00 ～ 23:59（24 時間表示）／ 12:00 ～ 11:59 および 12:00 PM ～ 11:59 PM（12 時間表示） 体　重 10 ～ 136 kg ／ 22 ～ 300 lb 身　長 100 ～ 199 cm ／ 3 ft 4 inch ～ 6 ft 6 inch WALK 歩幅 30 ～ 120 cm ／ 12 ～ 48 inch JOG 歩幅 30 ～ 250 cm ／ 12 ～ 99 inch 性　別 F：Female（女性） M：Male（男性） 年　齢 18 ～ 79 才 最大脈拍数 100 ～ 240 拍 / 分
使用環境温湿度	－10 ～ ＋40 ℃・30 ～ 85% RH
外形寸法	本　体 縦 43mm × 横 42mm × 厚さ 18mm リストバンド 長さ 286mm× 幅 40mm
質　量	約 35 g（リストバンド含む）
対象年齢	18 ～ 79 才
付属品	リストバンド、専用 USB ケーブル、 取扱説明書（品質保証書付き）

※お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

20 別売品について

別売品のお求めは、オムロンお客様サービスセンター（☎電話 0120-30-6606）までお問い合わせください。
次の別売品をご用意しています。

品名	型式
リストバンド（グレー）＊	HBE-BAND-GY
リストバンド（ブルー）	HBE-BAND-B

＊ 本商品に付属しているものと同じです。

保証規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後 1 年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。
2. 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。
3. 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
   （イ）使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
   （ロ）お買い上げ後の落下・水没などによる故障および損傷。
   （ハ）火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
   （ニ）品質保証書の提示がない場合。
   （ホ）品質保証書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
   （ヘ）消耗部品。
   （ト）故障の原因が本商品以外に起因する場合。
   （チ）その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷。
4. 品質保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
5. 品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
6. 補修用部品は製造打ち切り後、最低 6 年間保有しています。

オムロン健康商品のお問い合わせは

修理のご用命、別売品・消耗部品のお求めも、
この電話で承ります。
修理には、便利な引き取りサービスを
ご利用ください。

オムロンお客様サービスセンター ダイヤルは正確に

☎電話 **0120-30-6606**（むろんオムロン） 通話料無料
FAX **0120-10-1625** 通信料無料

受付時間 9:00～19:00　月～金　（祝日を除く）
都合によりお休みをいただいたり、受付時間帯を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

ホームページ　http://www.healthcare.omron.co.jp/
※通信料はお客様ご負担となります。
（別売品・消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。）